



# eco- eating

a guide to  
balanced eating  
for health &

vitality

sapoty brook

# **eco- eating**

**Ein Ratgeber für  
ausgewogene Ernährung  
für Gesundheit  
und Vitalität**

**Einweihung in die Geheimnisse  
der Rohkosternährung**

**Sapoty Brook**

übersetzt aus dem Englischen  
von René Amtenbrink

Copyright Sapoty Brook 1996, 2002.  
Erstveröffentlichung 1996  
durch Thomas C. Lothian Pty Ltd  
Port Melbourne, Victoria 3207, Australien.

Ins Deutsche übersetzt und überarbeitet von  
René Amtenbrink in Abstimmung mit Sapoty  
Brook 2013.

Alle Rechte vorbehalten. Eine  
Veröffentlichung oder Weiterverbreitung, auch  
teilweise, in jeglicher Art ist ohne vorherige  
Erlaubnis des Autors strafbar.

National Library of Australia  
Cataloguing-in-Publication data:

Brook, Sapoty.  
Eco-eating.

Bibliography.  
Includes index.  
ISBN 0 85091 736 0.

1. Food habits. 2 Nutrition - Psychological  
aspects.  
I. Title.

615.854

New Cover design by Sapoty Brook  
Text design by Tom Kurema  
Re-typeset by Selma Ford  
Illustrations by Ciska Cassa  
Diagrams by Sapoty Brook; chart redrawn by  
Pages in Action  
First Printed in Australia by Griffin Paperbacks

# Vorwort

**S**apoty Brook hat uns ein wunderbar kurz und bündiges, originelles Buch geschrieben, voll von praktischem Rat und leicht zu verstehender Information über Ernährung. Lebensmittel als Medizin, visuelle Information als Charts, Einblicke in Mineralstoffausgleich und andere revolutionäre Ideen werden aufbereitet.

Mineralstoffe sind die Basis unseres Zellstoffwechsels und Sapoty Brook gibt uns ein elegantes und dabei einfaches Instrument an die Hand, sie zu unserem Vorteil einzusetzen. Das entwickelte System nennt sich "Eco-Eating"; es richtet sich auf die Bedürfnisse unseres Körpers und bedient diese mit minimalem Stress für uns und den Planeten.

Den Jungen und Älteren wird spezifischer Rat gegeben, während Erwachsene ermutigt werden, sich von der Tyrannei der Küche zu entreißen und so die Vorzüge und Einfachheit der Symbiotik genießen können. Für manche kann dies eine neue Lebensart darstellen. Für andere ist es die Chance, einen neuen Ernährungsstil zu entdecken, um sich zu entschlacken und sein Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Im Zeitalter von chronischen Degenerationskrankheiten, gibt Sapoty Brook uns ein Werkzeug, um optimale Voraussetzungen für Vorbeugung und Genesung zu schaffen.

Dieses Buch hebt sich von der wild wuchernden Ernährungsliteratur erfrischend ab.

Dr Jamie Duff (Ärztin für Allgemeinmedizin)

# Inhalt

Vorwort von Dr Jamie Duff	iii	
Warum dieses Buch?	vi	
Einführung	1	
<b>Teil 1</b>	<b>DIE LEHRE VON DER SYMBIOTIK</b>	<b>5</b>
Eine fruchtbare Reise		7
Was bedeutet das alles?		15
Essen für:	Die Vergangenheit	29
	Entwicklung des Bewußtseins	31
	Knochen- und Weichteilgesundheit	36
	Gesundheit von Körperflüssigkeiten	45
	Energie	49
	Verdauung	51
	Vitamine und Mineralstoffe	60
	Abwehrkräfte	65
	Das Herz	71
	Die Zähne	73
	Gewichtsreduzierung	74
	Gewichtszunahme	79
	Kühlen	82
	Wärmen	84
	Langlebigkeit	86
	Das Klima	91
	Die Jahreszeiten	93
	Den Geist	95

Glücklichsein	97
Vergnügen	100
Begierden	103
Süchte	105
Reisen	107
Sonnenschein	109
Schönheit	111
Eleganz	113
Frieden	115
Erfüllung	117
Geld	119
Zeit	120
Schlaf	121
Arbeit	123
Action	125
Sport	126
Nachdenken	129
Gefühle	130
Persönlichkeit	133
Sex	135
Kinder	137
Highsein	140
Die Umwelt	141
Eine neue Gesellschaft	144
Die Zukunft	146
Liebe	148

## **Teil 2** **WAS ESSEN?** 149

Rezepte	151
Das CaPNaK Chart im Detail	160
Daten zu Nahrungsmittelzusammensetzung	170
Epilog	177
Bibliographie	178
Index	181

# Warum dieses Buch?

**B**ist Du vielleicht grad auf der Suche nach einem Buch, welches Dir eine neue Perspektive auf Ernährung und Gesundheit gibt? Möchtest Du für Dich neue Ebenen und Dimensionen der ganzheitlichen Gesundheit erreichen, im Einklang mit dem Planeten Erde?

Dieses Buch wird Dir genau hierbei helfen. Es ist eine originelle Verbindung von Ideen; es enthält wegweisende Informationen für eine neue Art zu Leben. Ich hoffe dieses Buch wird Dir helfen, Dein Leben zu bereichern und darüber hinaus unsere Umwelt ein Stück besser zu machen.

Die hier vorgestellten Theorien und Empfehlungen beruhen auf meiner Studie und Erfahrung. Frage Deinen Arzt, bevor Du auf dieses Ernährungssystem wechselst; besondere Vorsicht ist geraten bei Kindern, im Alter, bei Schwäche und während der Schwangerschaft. Die zusätzliche Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffen könnte in manchen Fällen notwendig sein. Bitte pass auf Dich auf.

## Danksagung

Ich bedanke mich für das Lehren, Unterstützen und Beraten meines Vaters, Dr Peter Crooke (Arzt für Allgemeinmedizin im Ruhestand); meiner Mutter, Judith Crooke (Krankenschwester im Ruhestand); Amanda Cartwright (Heilpraktikerin); Linda Grierson (Krankenschwester); Dr Jamie Duff (Ärztin für Allgemeinmedizin); und allen meinen Freunden, welche das Manuskript gelesen haben.

Fünf Prozent vom Reinerlös des Autors durch den Verkauf dieses Buchs wird an Umweltschutzorganisationen gespendet.

Sapoty Brook, Msc

Ich bedanke mich ebenso bei allen meinen Weggefährten, welche mich in ihrer ganz eigenen Art hierher begleitet und unterstützt und mein Leben bereichert haben.

René Amtenbrink, Dipl. Kfm. (FH)

Die Übersetzung ins Deutsche ist derzeit in Vorbereitung und wird über die Webseiten zukünftig veröffentlicht.

Weitere Infos und Kontaktdaten auf:

[www.eco-eating.de](http://www.eco-eating.de) (deutsch)

[www.eco-eating.com](http://www.eco-eating.com) (englisch)